

Program AKTIF – Aku Positif: Psikoterapi Positif untuk Menurunkan Distres Psikologis pada Mahasiswa

Novita D. Anjarsari¹, Sofia Retnowati²

Intisari

Penguatan emosi dan pola pikir yang positif dipercaya mampu menurunkan tingkat distres psikologis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efek berkelanjutan dari Program AKTIF – Aku Positif dalam menurunkan tingkat distres psikologis pada mahasiswa. Penelitian dilakukan melalui *randomized experiment* dengan *untreated control group design with dependent pretest and posttest samples using switching replication*. Sejumlah 23 partisipan (18-21 tahun) yang telah diseleksi dengan menggunakan Skala Distres Psikologis, ditempatkan ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan cara *paired matching*. Program dilaksanakan selama enam sesi terapi dengan durasi 120 menit per sesi. Pengukuran dilakukan sebanyak tiga kali dengan menggunakan Skala Distres Psikologis, dan Skala PPTI sebagai cek manipulasi. Hasil temuan menunjukkan Program AKTIF: Aku Positif signifikan dalam menurunkan distres psikologis pada mahasiswa ($U = 17$, $p = .004$, $r = .61$) dan efek terapeutik intervensi bertahan paling tidak selama dua minggu ($U = 12$, $p = 0.001$, $r = .68$). Berdasarkan analisis kualitatif melalui eksplorasi diari harian, buku penugasan, dan lembar evaluasi tiap sesi, sesi yang paling praktis diterapkan dalam *brief psychotherapy* adalah menemukan tiga hal baik/berkah dan mengungkapkan rasa terima kasih.

Kata kunci: psikoterapi positif, Program AKTIF-Aku Positif, stres psikologis, kekuatan karakter, psikologi positif, mahasiswa

¹ Mahasiswa Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

² Dosen Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

Korespondensi mengenai naskah publikasi ini dapat disampaikan melalui email: novita_da@mail.ugm.ac.id

AKTIF – Aku Positif Programme: Positive Psychotherapy for Decreasing Psychological Distress in College Students

Novita D. Anjarsari¹, Sofia Retnowati²

Abstract

Strengthening of positive mind and emotions were believed to reduce the level of psychological distress of students. The aim of this study was to examine the continuous effects of AKTIF – Aku Positif Programme in decreasing the level of psychological distress in college students. The study used randomized experiment with untreated control group design with dependent pretest and posttest samples using switching replication. A total of 23 participants between 18-21 years old were placed into experimental group and control groups by paired matching. The program was conducted during six sessions of therapy (120 minutes per session). Measurements were made three times using the Psychological Distress Scale, and the PPTI Scale as a manipulation check. The result show that AKTIF – Aku Positif Program was significant in reducing psychological distress in college students ($U = 17$, $p = .004$, $r = .61$) and the therapeutic effect of intervention persisted for at least two weeks ($U = 12$, $p = 0.001$, $r = .68$). Based on qualitative analysis through daily diary exploration, assignment books, and evaluation sheets of each session, the most sessions could be applied in a brief psychotherapy are “find three good things/blessings” and “express gratitude”.

Keyword: positive psychotherapy, AKTIF – Aku Postive Programme, psychological distres, charachter strength, positive psyhcology, undergraduate students